

アトリオドゥー工碑文谷 2020年4月1日(水)~2020年4月16日(木) 特別レッスンスケジュール

MON (月)					TUE (火)					WED (水)					THU (木)					SAT (土)					SUN (日)										
スタジオA	スタジオB	サイクルスタジオ	フリースペース	プール	スタジオA	スタジオB	サイクルスタジオ	フリースペース	プール	スタジオA	スタジオB	サイクルスタジオ	フリースペース	プール	スタジオA	スタジオB	サイクルスタジオ	フリースペース	プール	スタジオA	スタジオB	サイクルスタジオ	フリースペース	プール	スタジオA	スタジオB	サイクルスタジオ	フリースペース	プール						
定員42名	定員19名	定員12名		定員25名	定員42名	定員19名	定員12名		定員25名	定員42名	定員19名	定員12名		定員25名	定員42名	定員19名	定員12名		定員25名	定員42名	定員19名	定員12名		定員25名	定員42名	定員19名	定員12名		定員25名						
9:00					9:20-10:00 美ボティヨガ 永井沙紀		9:30-10:10 ENJOY MOUNT fukuchi			9:20-10:05 リラククス ヨリ45 下村友二		9:45-10:30 BTSパーソナル 大野真由			9:30-10:10 カーディオ ピー40 松嶋裕子	9:25-10:10 ピラティス パーソナル45 高田早織					9:15-10:00 ヨガ【男】45 Kazuyo	9:30-10:15 美彩心 栗田安良 ※有料 【定員15名】													
9:30	9:30-10:10 カーディオ ピー40 高尾裕子																																		
10:00					10:00-10:30 パーソナルアクア 川島美代子 ※有料																														
10:30					10:20-11:00 栗田安良	10:30-11:00 FREE RIDE				10:30-11:20 ジャズダンス50 酒野智子	10:50-11:20 ペルヴィス コントロール 福地真由				10:30-11:20 ステップジャム 松嶋裕子	10:30-11:10 ENJOY SPRINT Noby	10:45-11:15 転倒予防 福地真由 【定員10名】			10:30-11:00 カーディオ パーソナル30 ※	10:35-11:20 美ボティヨガ YUI ※有料 【定員15名】	10:30-11:10 BASO COMBO sarina													
11:00	10:35-11:15 ステップ ピー40 高尾裕子	10:30-11:10 BEATNIX Noby			10:40-11:25 ヨガ【男】45 小林謙					10:45-11:15 アクア ウォーキング 中村友保																									
11:30					11:10-11:40 パーソナルアクア 川島美代子 ※有料					11:10-11:40 BEATNIX Noby				11:25-11:55 ミッド トレーニング 中村友保					11:10-11:40 クロール 坂本麻衣																
12:00	11:40-12:10 POWER30 高尾裕子 【定員37名】	11:35-12:05 カーディオ スタート 中村清美	11:30-12:00 FREE RIDE		11:35-12:05 パーソナルアクア 川島美代子 ※有料					11:45-12:30 ZUMBA45 酒野智子				11:55-12:25 ステップ パーソナル30 相原正人	11:50-12:30 美彩心 11:50-12:30 秋山紗里奈				11:45-12:15 ピラティス コントロール 福地真由																
12:30	12:25-12:55 ストレッチ 西村千秋				12:05-12:35 美Body40 豊島香穂子					12:00-12:30 ハイドロウ ウォーキング 福地真由				12:15-13:00 ベスアップ スイム 日持裕 ※有料スクール				12:20-13:00 ZUMBA40 酒野久美																	
13:00	12:40-13:30 あめのもり メソッド BtoB 50 hitomi				12:40-13:10 背泳ぎ/平泳ぎ 川島美代子					12:30-13:20 フリースタイル ダンス50 水澤直				12:45-13:30 リラククス ヨガ45 YUI	12:55-13:25 カーディオ パーソナル30 相原正人				12:35-13:15 アロマ ヒーリング40 福地真由																
13:30					12:50-13:35 ピラティス パーソナル45 美記					13:00-13:45 ヨガ【男】45 井口ひろこ				13:10-13:40 平泳ぎ/ バタフライ 日持裕				13:20-14:10 太極拳24 中村英樹	13:35-14:05 トータル シェイプ スタッフ																
14:00	13:50-14:35 ヨガ【男】45 美記	13:55-14:40 nani Aloha45 山崎英夫			14:00-14:40 カーディオ ピー40 望月美貴					14:00-14:20 ハードステップ 高野真由				14:15-14:35 美Body 小笠原幸彦	14:35-14:35 nani Aloha45 豊島理紗				14:00-14:45 アクア カーディオ45 大野順子																
14:30					14:15-14:45 スキルアップ スイム 松本行水					14:30-15:15 カーディオ45 村田智希	14:45-15:15 小笠原幸彦			14:55-15:40 あめのもり メソッド BtoB 45 佐久間由佳	14:50-15:50 パワーヨガ Myuki				14:35-15:20 パワーヨガ45 高野真由	14:30-15:30 フリースタイル ダンス YUICO	14:30-15:10 ENJOY COMBO fukuchi														
15:00	15:00-16:00 健美操 神尾加奈				14:55-15:25 ディスタンス 松本行水					15:05-15:45 ステップ ジャム40 望月美貴			15:35-16:15 カーディオ ジャム40 森田順明	15:35-16:35 大巻伸48式 今野美加江 ※有料スクール	16:00-16:40 ENJOY MOUNT fukuchi				15:00-15:30 クロール/背泳ぎ 大野順子																
15:30					15:05-15:45 ステップ ジャム40 望月美貴					15:35-16:15 カーディオ ジャム40 森田順明	15:35-16:35 大巻伸48式 今野美加江 ※有料スクール			16:00-16:30 ソーシャルダンス 入門 池村マリア	16:30-17:15 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			16:45-17:45 POWER CARDIO60 松本行水 【定員37名】	17:20-18:05 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】																
16:00	16:00-16:40 ENJOY MOUNT fukuchi				16:10-16:55 POWER45 北島順治 【定員37名】					16:35-17:25 ステッププレート 森田順明			16:30-17:15 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			16:45-17:45 POWER CARDIO60 松本行水 【定員37名】	17:20-18:05 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			16:45-16:25 KIMAX 高野真由 【定員16名】	15:50-16:50 ピラティス パーソナル KENTARO														
16:30					16:10-16:55 POWER45 北島順治 【定員37名】					16:35-17:25 ステッププレート 森田順明			16:30-17:15 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			16:45-17:45 POWER CARDIO60 松本行水 【定員37名】	17:20-18:05 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			16:05-16:50 リラククスヨガ 西村千秋 ※有料 【定員15名】	16:00-16:30 FREE RIDE														
17:00	16:45-17:25 ソーシャルダンス 池村マリア				16:10-16:55 POWER45 北島順治 【定員37名】					16:35-17:25 ステッププレート 森田順明			16:30-17:15 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			16:45-17:45 POWER CARDIO60 松本行水 【定員37名】	17:20-18:05 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			16:25-17:10 FIGHT DO45 小澤一博															
17:30	17:00-18:00 ゆるゆるで楽しむ ピラティス 高尾裕子 ※有料スクール				16:10-16:55 POWER45 北島順治 【定員37名】					16:35-17:25 ステッププレート 森田順明			16:30-17:15 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			16:45-17:45 POWER CARDIO60 松本行水 【定員37名】	17:20-18:05 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			17:30-18:00 パーソナルアクア 日持裕															
18:00	17:45-18:45 ソーシャルダンス 池村マリア ※有料スクール (3月振替分)				16:10-16:55 POWER45 北島順治 【定員37名】					16:35-17:25 ステッププレート 森田順明			16:30-17:15 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			16:45-17:45 POWER CARDIO60 松本行水 【定員37名】	17:20-18:05 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			18:05-18:35 平泳ぎ/ バタフライ 日持裕															
18:30					16:10-16:55 POWER45 北島順治 【定員37名】					16:35-17:25 ステッププレート 森田順明			16:30-17:15 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			16:45-17:45 POWER CARDIO60 松本行水 【定員37名】	17:20-18:05 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			18:45-19:30 ディスタンス45 日持裕															
19:00	18:45-19:30 美ボティヨガ やよい 【定員15名】				16:10-16:55 POWER45 北島順治 【定員37名】					16:35-17:25 ステッププレート 森田順明			16:30-17:15 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			16:45-17:45 POWER CARDIO60 松本行水 【定員37名】	17:20-18:05 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			19:00-19:30 パーソナルアクア 三益達 ※有料															
19:30	19:15-19:55 ZUMBA40 平山真実				16:10-16:55 POWER45 北島順治 【定員37名】					16:35-17:25 ステッププレート 森田順明			16:30-17:15 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			16:45-17:45 POWER CARDIO60 松本行水 【定員37名】	17:20-18:05 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			19:35-20:20 レパルアップ 平泳ぎ 三益達 ※有料															
20:00	19:50-20:35 美彩心 栞村杏 ※有料 【定員15名】				16:10-16:55 POWER45 北島順治 【定員37名】					16:35-17:25 ステッププレート 森田順明			16:30-17:15 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			16:45-17:45 POWER CARDIO60 松本行水 【定員37名】	17:20-18:05 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			20:00-20:40 START UP azusa															
20:30	20:15-21:00 ピラティス パーソナル45 やよい				16:10-16:55 POWER45 北島順治 【定員37名】					16:35-17:25 ステッププレート 森田順明			16:30-17:15 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			16:45-17:45 POWER CARDIO60 松本行水 【定員37名】	17:20-18:05 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			20:25-20:55 スキルアップ スイム 三益達															
21:00					16:10-16:55 POWER45 北島順治 【定員37名】					16:35-17:25 ステッププレート 森田順明			16:30-17:15 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			16:45-17:45 POWER CARDIO60 松本行水 【定員37名】	17:20-18:05 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			21:05-21:50 ディスタンス45 三益達															
21:30	フリースタイル ダンス入門60 21:10-22:10 MAKO	21:30-22:00 FREE RIDE			16:10-16:55 POWER45 北島順治 【定員37名】					16:35-17:25 ステッププレート 森田順明			16:30-17:15 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			16:45-17:45 POWER CARDIO60 松本行水 【定員37名】	17:20-18:05 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			21:00-21:30 FREE RIDE															
22:00					16:10-16:55 POWER45 北島順治 【定員37名】					16:35-17:25 ステッププレート 森田順明			16:30-17:15 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			16:45-17:45 POWER CARDIO60 松本行水 【定員37名】	17:20-18:05 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			21:15-22:00 ディスタンス 横山康秀															
22:30					16:10-16:55 POWER45 北島順治 【定員37名】					16:35-17:25 ステッププレート 森田順明			16:30-17:15 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			16:45-17:45 POWER CARDIO60 松本行水 【定員37名】	17:20-18:05 美ボティヨガ Myuki ※有料 【定員15名】			21:15-22:00 ディスタンス 横山康秀															

<プログラム参加に際してのご案内>

- ・スタジオ前での整理は禁止とさせていただきます。
- ・ご参加希望のプログラム開始15分前に下記受付場所にて所定のリストへ会員番号(または氏名)をご記入の上、ご参加ください。
- ・有料レッスンを除く
- ★スタジオレッスン：ジムカウンター
- ★アクアレッスン：プールカウンター

<参加者の皆様へお願い>

- ①来館前に必ずご自宅で検温をお願いします。
- ②スタジオ入退室時には、手指のアルコール消毒をしてください。
- ③プログラム前後は、必ず使用済みのアルコール消毒をしてください。
- ※ご自身のヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
- ※汗拭きタオル等はご自身でもご用意をお願いします。
- ④スタジオ内では、前後左右の間隔を十分2M以上に空けてご参加ください。
- ⑤掛け声や拍手、ハイタッチはご遠慮ください。

※今後の状況により、引き続き特別スケジュールとなる場合がございます。最新情報はHPよりご確認ください。

都合により、レッスンの内容、定員、担当インストラクターが変更となる場合があります。